**Die Zeitangaben sind effektive Wanderzeiten, Rasten nicht eingerechnet.**
**The times stated are actual hiking times, excluding any stops.**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | First – Bachalpsee – First | 1:40 h |
| 2 | First – Bachalpsee – Faulhorn – Bussalp | 4:00 h |
| 3 | First – Bachalpsee – Hireleni – Feld – Bussalp | 3:00 h |
| 4 | First – Bachalpsee – Waldspitz – Bort<br>Blumenweg: ca. 60 Blumenarten sind mit Schildern makiert | 2:20 h |
| 5 | First – Bachalpsee – Hiendertellti – Grosse Scheidegg | 5:00 h |
| 6 | First – Grosse Scheidegg | 1:15 h |
| 8 | First – Schreckfeld | 0:30 h |
| 9 | First – Bachläger – Waldspitz<br>Nordic Walking Weg: Sport-Trail | 0:40 h |
| 10 | Waldspitz – Feld – Bussalp | 2:00 h |
| 11 | Schreckfeld – Grosse Scheidegg | 1:15 h |
| 12 | Schreckfeld – Bort | 0:50 h |
| 13 | Bort – Bussalp | 1:50 h |
| 14 | Bort – Aellfluh – Grindelwald | 1:30 h |
| 15 | Bort – Grindelwald<br>Nordic Walking Weg: Easy-Trail | 1:10 h |
| 16 | Bort – Unter Lauchbühl – Hotel Wetterhorn | 1:50 h |
| 17 | First – Schilt – Oberläger – Grosse Scheidegg<br>Murmeltierweg: 2 Informationstafeln über die Lebensweise der Murmeltiere | 1:45 h |
| 18 | First – Schwarzhorn – First | 4:45 h |
| 19 | Waldspitz – Bort<br>Waldlehrpfad: 5 Informationstafeln über den Bergwald im ökologischen System<br>Nordic Walking Weg: Sport-Trail | 0:40 h |
| 21 | Grindelwald – Unter Lauchbühl – Grosse Scheidegg | 3:20 h |
| 22 | Grindelwald – Abbachfall – Bussalp | 2:10 h |
| 23 | Pfingstegg – Halsegg – Hotel Wetterhorn | 1:10 h |
| 24 | Pfingstegg – Stieregg – Pfingstegg | 2:50 h |
| 25 | Grindelwald – Gletscherschlucht – Boneren – Alpiglen | 4:00 h |
| 30 | Grindelwald – Itramen – Männlichen | 4:40 h |
| 31 | Holenstein – Bustiglen – Kleine Scheidegg | 2:30 h |
| 32 | Holenstein – Brandegg | 1:30 h |
| 33 | Männlichen – Kleine Scheidegg | 1:20 h |
| 34 | Grindelwald – Brandegg – Alpiglen – Kleine Scheidegg | 3:50 h |
| 35 | Alpiglen – Bustiglen – Männlichen | 2:40 h |
| 36 | Eiger Trail Alpiglen – Eigergletscher | 2:50 h |
| 37 | Kleine Scheidegg – Eigergletscher | 1:20 h |
| 38 | Wengernalp – Biglenalp – Eigergletscher | 2:20 h |
| 39 | Wengernalp – Biglenalp – Kleine Scheidegg | 2:00 h |
| 40 | Kleine Scheidegg – Lauberhorn – Kleine Scheidegg | 2:40 h |
| 41 | Wengen – Wengernalp – Kleine Scheidegg | 2:45 h |
| 42 | Wengen – Staldenfluh – Mettlenalp – Wengernalp | 2:50 h |
| 43 | Wengen – Allmend – Mettlenalp – Biglenalp – Wengernalp | 2:30 h |
| 44 | Wengen – Leiterhorn – Spätenalp – Burglauenen | 3:00 h |
| 45 | Wengen – Allmend – Männlichen | 2:50 h |
| 46 | Wengen – In Gassen – Männlichen | 2:30 h |
| 47 | Männlichen – Männlichengipfel – Männlichen | 1:00 h |
| 48 | Lauterbrunnen – Wengen | 1:20 h |
| 49 | Lauterbrunnen – Wengwald – Wengen | 1:30 h |
| 50 | Lauterbrunnen – Mürren | 2:30 h |
| 51 | Lauterbrunnen – Alpweg – Winteregg – Mürren | 3:00 h |
| 52 | Grütschalp – Mürren | 1:10 h |
| 53 | Lauterbrunnen – Isenfluh – Saustal – Grütschalp | 4:40 h |
| 54 | Zweilütschinen – Lauterbrunnen | 1:00 h |
| 55 | Zweilütschinen – Burglauenen – Grindelwald | 3:30 h |
| 56 | Wilderswil – Zweilütschinen | 1:25 h |
| 57 | Wilderswil – Breitlauenen | 3:00 h |
| 58 | Breitlauenen – Schynige Platte | 1:30 h |
| 60 | Schynige Platte – Oberberghorn – Schynige Platte | 1:15 h |
| 61 | Schynige Platte – Lauchernhorn – Schynige Platte | 2:30 h |
| 62 | Schynige Platte – Faulhorn – First | 6:10 h |
| 70 | Interlaken Ost – Bönigen – Wilderswil | 1:40 h |
| 71 | Interlaken Ost – West – Unspunnen – Wilderswil | 1:20 h |
| 72 | Interlaken Ost – Harder Kulm | 2:30 h |
| 73 | Interlaken Ost – Goldswil – Bleiki – Harder Kulm | 2:50 h |
| 74 | Interlaken Ost – Goldswil – Baumgartisegg – Harder Kulm | 4:00 h |
| 75 | Interlaken Ost – Ringgenberg – Roteflue – Harder Kulm | 5:30 h |
| 76 | Harder Kulm Rundweg | 1:00 h |

## Original-Wanderkarte

**Das Original dieser Wanderkarte, Grösse 68 x 57 cm, mit zusätzlich eingetragenen Bikerouten, erhalten Sie an Ihrem Bahnhof in der Jungfrau Region. Preis: CHF 7.80/€ 5.20**

## Original Hiking Map

**An original version of this hiking map, with biking routes added, is available at your railway station in the Jungfrau Region. Price: CHF 7.80/€ 5.20 Size: 68 x 57 cm**


**JUNGFRAUBAHNEN**
Harderstrasse 14, CH-3800 Interlaken
Tel. +41 33 828 72 33, Fax +41 33 828 72 60
info@jungfrau.ch, www.jungfraubahn.ch



Gestaltung: Werbung Jungfraubahnen, Interlaken
Lithos: Scanlith, Gümligen
Druck: Benteli Hallwag Druck AG, Wabern
Panoramakarte: W. Kettler, Meiringen
Produktion: Werbung Jungfraubahnen, Interlaken


